

汗从哪里出,病从哪里来!

出汗是人体调节体温的正常功能和方式。如果在炎热、运动、紧张时出汗,是正常情况且不需治疗;但如果一紧张、激动,甚至平静而凉爽时仍有过多的汗液产生,则说明身体出现问题了。中医认为,人体不同部位出汗,反映脏腑问题各有不同。只有针对性调理,才能事半功倍。

额头出汗:阴虚阳盛。“头为诸阳之会”,如果额头常常出汗,可能是肝阳上亢引起的。通常情况下,人体精血或津液亏虚导致阴阳平衡失调,阳气

失去制约而亢盛;阳亢又能够使阴液进一步亏损,互为因果。这类人群同时还伴有心烦易怒等症状。因此,建议在工作生活中,对非原则性问题,少与人争,以减少激怒;炎热夏季应注意避暑;饮食应保阴潜阳,宜清淡,少吃肥腻厚味、燥烈之品;起居应有规律,居住环境宜安静,睡前不要饮茶、锻炼和玩游戏。

鼻头出汗:肺气不足。中医认为,鼻子经常出汗是肺气虚的表现,即肺气不足。这类人群日常还会有气喘吁吁、呼

吸急促、抵抗力差、易感冒等症状。如果有这种情况,建议可以每天用双手敲打双腿,并按压双腿的左右两侧,因为这是人体肺经分布的部位,通过敲打刺激,可起到调理肺经的作用。

胸口出汗:脾胃失和。脾胃不和除了表现为容易胸口出汗外,还经常有腹胀、呕吐、口臭、便秘,甚至是慢性胃肠炎的情况。如果有上述情况,平时应少吃油腻、生冷、腌制的食物,多用大枣泡水喝,可以缓解症状。另外,脾喜欢燥,不喜欢湿;胃喜欢规律,讨厌刺激。所

以,生活中要避免压力过大、太快节奏的生活,还要戒烟限酒、不要暴饮暴食、不可久坐不动。

手、脚心出汗:血虚。经常手心或脚心容易出汗,在中医看来是脾失运化、脾胃湿热、血虚的表现。有血虚症状的朋友除了手脚心爱出汗外,还有面色发黄、唇色淡而发白、头晕眼花、心悸多梦、手足发麻等症状,女性朋友还有月经量少、色淡的情况。建议平时可以多吃一些猪肝、鸡心等动物内脏来补益气血,也可坚持艾灸或点按关元、气海、足三里、三阴交

等穴位,对于调补气血不足有很好的作用。

背部出汗:阴阳虚弱。中医认为,后背为阳,前胸为阴。阳经多在背部,督脉为阳之海,也在背部。所以,后背大量出汗,说明阳气不固、阳气虚。建议平时可多晒背,天气好的情况下,利用中午在阳光下散步30分钟;中药调理可服用玉屏风散来益气、固表、止汗;保证充足睡眠,饮食要丰富、有营养,以滋阴补阳为主,还可以早晚做15分钟瑜伽冥想。

(于景献)



科学饮食,是晚年健康的基石。老人饮食讲究10个“宜”,下面为老年朋友详细介绍。

食物宜杂。人体需要从不同食物中获取营养,建议老人每日选择谷薯类、蔬果类、鱼肉蛋类、奶豆类及油脂类等多种食物,注意荤素、粗细、色泽、口味、干稀搭配。

质量宜高。质量高不意味着价格高。以蛋白质补充为例,常见的牛奶、鸡

老人饮食做到十个“宜”

蛋、豆腐、鸡鸭鱼肉等都能为老人提供丰富的优质蛋白质。肉类选择上,建议多吃鱼虾,尽量采用清蒸或白灼的方法。

蔬果宜鲜。颜色鲜艳的蔬果往往含抗氧化物质,能调节免疫力、预防慢性病。紫色的富含花青素,如茄子;绿色的富含叶绿素、叶黄素,如菠菜;黄色的富含β-胡萝卜素,如柑桔;红色的富含番茄红素,如西红柿。

饮水宜勤。老人对口渴的敏感度下降,因此要养成自觉喝水的习惯。每日饮食要适量搭配稀粥、汤、豆浆、牛奶等,另外单独补充900~1200毫升水和淡茶。

数量宜少。老人基础代谢率降低,我国生理学会建议61~70岁人士的总能量摄入可较青壮年减低20%,71岁以上可减低30%。摄入食物量虽然减少,但品种不能少。

饭菜宜香。年纪大了,嗅觉和味觉会变迟钝,导致食欲降低。因此,老人的饮食制作要更精致,注重色、香、味、形调

配。此外,安静舒适的就餐环境以及结伴吃饭的形式,都可提高老人的用餐兴趣。

质地宜软。由于老人消化液、消化酶及胃酸分泌减少,会影响食物消化吸收,所以老人的饭菜质地以软烂为好,采用蒸、煮、炖、烩、炒等烹调方法。

温度宜热。老人对寒冷抵抗力较差,一旦食用生、冷、硬的食品,会影响消化吸收,甚至引起腹泻。食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的,因此温热的饮食最适合上年纪的人。

速度宜缓。细嚼慢咽有利于保证食物粉碎效果和胃部健康的重要方式,同时也有利于消化吸收。此外,要尽量“食不语”,防止食物进入气管。

口味宜淡。年纪大了,不免出现胆固醇和甘油三酯等的升高,需控油;老人的葡萄糖耐量会下降,需减糖;有高血压风险的老人很多,需减盐。此外,还要避免吃腌制食品、罐头、快餐、各种熟食等。

慢性萎缩性胃炎的自诊自治

全球5亿胃病患者,中国就占1.2亿,是名副其实的“胃病大国”,这其中不包括对胃部不适视而不见、并未就医的大部分胃病患者。可见,与胃病自诊自治相关的健康教育、健康科普工作应该得到更好地普及和推广。

王阿姨是一个“老胃病”患者,经常胃脘部隐痛、不思饮食,进食后就出现上腹部饱胀不适,伴有暖气恶心。半年前来湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科喻斌主任门诊就诊,喻主任先让王阿姨做了胃镜、病理检查和14碳呼气试验,根据检查结果诊断为慢性萎缩性胃炎伴轻度肠化和幽门螺杆菌感染。王阿姨听说自己是慢性萎缩性胃炎后,非常害怕,担心会不会是癌前病变,喻斌主任安慰她说,慢性萎缩性胃炎是可以治愈的,同时给予了系统的中西医结合治疗,先用规范的四联疗法根除幽门螺杆菌,然后让王阿姨服用香砂养胃丸,半年后再复查胃镜和病理。近期王阿姨来该院复诊,复查胃镜和病理检查后提示为慢

性浅表性胃炎。王阿姨终于放下了心中的大石头,萎缩性胃炎被逆转了。

喻斌介绍,慢性萎缩性胃炎是指胃黏膜上皮遭受反复损害导致固有腺体减少,甚至消失。该病约占慢性胃炎的10%~20%,多见于中老年人,发病率随年龄增长而上升。由于腺体萎缩或消失,并常伴有肠上皮化生及不典型增生,所以临床上认为慢性萎缩性胃炎是癌前病变。但临床研究显示,慢性萎缩性胃炎的癌变率仅有2.55%~7.46%。除了年龄之外,慢性萎缩性胃炎还与幽门螺杆菌感染、自身免疫性疾病、酗酒、服用某些药物等有关。上述各种因素的作用使胃黏膜表面反复受到损害,久而久之导致胃分泌腺体萎缩、胃酸分泌减少、消化功能减弱,从而形成慢性萎缩性胃炎。

慢性萎缩性胃炎常表现为上腹部隐痛、胀满、暖气、食欲不振,或消瘦、贫血等。中医将慢性萎缩性胃炎归纳到“胃脘痛”“痞满”“嘈杂”等范畴。本病主要因情志失和、饮食不调、外邪犯胃、药物

所伤,以及先天不足脾胃素虚等多种因素损脾伤胃,致使脾失健运、胃失和降、中焦枢机不利、气机升降失调,从而产生气滞、食停、湿(痰)阻、寒凝、火郁、血瘀等各种病理产物,进一步妨碍脾胃气机之升降;另一方面由于脾胃运纳功能受损,气血生化之源而致使胃络失养。中医治疗慢性萎缩性胃炎多从胃阳不足、湿阻气滞的病机入手,治疗方法以健脾养胃、理气化痰、降逆止呕为主。

中医治病必须遵循辨证论治的原则,不是所有的慢性萎缩性胃炎都适合服用香砂养胃丸。香砂养胃丸治疗慢性萎缩性胃炎需要符合不思饮食、胃脘满闷或吐酸水,喻斌主任判断王阿姨正是这种证型。

最后喻斌主任还特别提醒,慢性萎缩性胃炎需在正规医院诊断,如果发现萎缩性胃炎伴有非典型增生,这种类型的萎缩性胃炎转化成胃癌的几率将大大提高,需要专科医生指导治疗,不可随意服用药物。

(生命时报)

在很多家长的观念中,补钙一定要趁早,于是给刚出生几个月的宝宝开始补钙,认为只有这样才能让他们长高个子。事实上,这只是家长的一厢情愿,孩子未必需要。相反,盲目补钙还可能造成身体伤害。

6个月内。6个月内的婴儿每天钙的摄入量是200毫克,每天奶量不低于700毫升。对于纯母乳喂养的宝宝,母乳中含有的钙完全能够满足6个月内婴儿的钙需求,且婴儿对母乳中钙的吸收率高,不需要额外补充钙剂。6个月内人工喂养的宝宝,国家《食品安全国家标准婴儿配方食品》规定,100千卡婴儿配方食品中的钙含量在50~146毫克,市面上奶粉钙含量一般在80~100毫克/100千卡左右。以1个5公斤婴儿为例,每天需要的能量为450千卡。在满足宝宝热量需求的前提下,钙的含量也能满足孩子发育需要,人工喂养的宝宝也不需额外补充钙剂。

7~12个月。这个阶段的宝宝每天钙的适宜摄入量是250毫克,奶的摄入量与6个月内宝宝的水平差不多,随着辅食添加,膳食中含有的钙也会增加,奶+辅食搭配合理,完全能满足钙的需要,不必额外补充钙剂。

1~3岁。这个年龄的幼儿每天钙的推荐摄入量是600毫克,建议每天的奶量不低于500毫升,只要满足孩子每天的奶量供应,注意饮食多样化,也不需额外补钙。

因此,合理喂养的宝宝都不需要额外补充钙剂。长高个子主要依靠长骨的纵向生长,但钙并不是促使骨骼纵向生长的主要动力,更多还是依靠生长激素和从食物中获得的蛋白质和营养素。盲目、过量补钙不仅不能直接促进长高,还可能造成孩子吃饭少、消化不良、便秘、厌食、浮肿、多汗等各种问题,严重者甚至导致高血钙、肾结石、铁锌镁磷等矿物质元素营养失衡。

(单祺雯 李圆圆)

小于三岁的孩子不用额外补钙